

2015  
Special Edition  
特別号

こくほ岡山  
平成27年11月1日発行



マスコットキャラクター ハレルン

岡山  
Kokuho Okayama

# 若さを保つ秘訣!

## 秘訣① 運動はココロとカラダの若さへの投資

運動することで、

こんなにいいことがあるよ!

(ストレスが発散され、気分がよくなる。)



心が元気になる

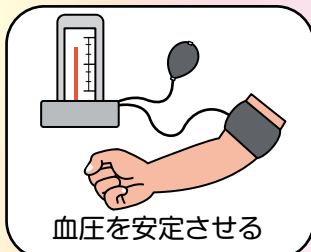


脳細胞が活性化

(脳が若返る。)



(血行がよくなり、血管が若返る。)



血圧を安定させる

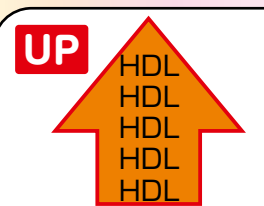


筋肉が発達する

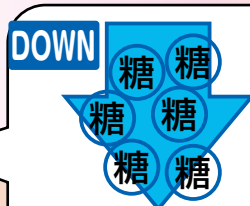
(発達した筋肉が糖分、脂肪分をしっかり消費する。)

全身持久力をあげる

(善玉コレステロール(HDL)を増やす。)



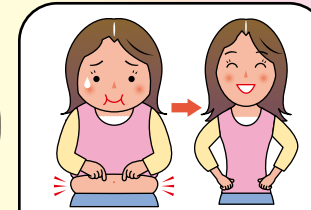
高脂血症を改善する



血糖値が下がる

(インシュリンの働きがよくなり、糖尿病予防にもなる。)

(内臓脂肪を燃やす。太りにくい体をつくる。)



肥満度が減る



骨を強くする

(骨が生まれ変わる。骨折しにくくなる。)



健康標語

「好き嫌いしないで食べて 健康だ」

岡山市 安原 蓮夏